

单穴妙用 双穴并用

单穴妙用疗效佳，
双穴合用显奇效
▼时素华◎编著

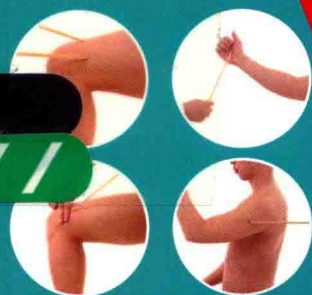
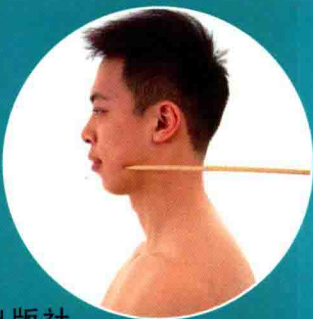


穴位专用

科学选穴，合理配穴
每个穴位都有自己的主要功效
有时仅刺激一个穴位
就能消病解痛
如根据穴位固有的特性
以及所属经脉的阴阳属性
将两个穴位搭配使用
则可以达到“1+1>2”的效果
使功效倍增

穴位讲解一步到位
示范图片简明清晰
双穴配伍科学实用

随手查



衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

单穴妙用 双穴并用

DANXUEMIAOYONG
SHUANGXUEBINGYONG
SUSHOUCHA

随手查

时素华·编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

单穴妙用双穴并用随手查 / 时素华编著. -- 上海 :
上海科学普及出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5427-6272-6

I. ①单… II. ①时… III. ①穴位疗法 - 基本知识
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第235211号

责任编辑 张 帆

单穴妙用双穴并用随手查

时素华 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京鑫富华彩色印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/32 印张 10 字数 140千字

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6272-6 定价: 24.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135

第一章

不可不知的穴位及穴位疗法

- 2 了解穴位
- 4 穴位疗法对人体有哪些作用
- 6 简易取穴法帮你快速找准穴位
- 13 科学选穴，合理配穴
- 17 穴位的9种类型
- 19 按摩手法有哪些
- 39 按摩的适应证和禁忌证

第二章

认识人体经络图谱

- 42 手阳明大肠经
- 44 手太阴肺经
- 46 手少阴心经
- 48 手太阳小肠经

目录



50 手厥阴心包经

52 手少阳三焦经

54 足阳明胃经

56 足太阴脾经

58 足少阴肾经

60 足厥阴肝经

62 足少阳胆经

64 任脉

66 督脉

68 带脉

70 冲脉

72 阳维脉

74 阴维脉

76 阳跷脉

78 阴跷脉

80 足太阳膀胱经

第三章

单穴妙用



84 十二正经急救穴

84 金门

85 会宗

86 水泉

87 郄门

88 地机

89 孔最

90 阴郄

91 中都

92 梁丘

93 温溜

94 养老

95 外丘

96 快速止痛10大急救穴

96 百会

97 人中

98 十宣

99 合谷

100 劳宫

101 大椎

102 哑门

103 胆囊

104 素髎

105 阑尾

106 缓解颈项、 手臂部不适的 穴位

106 三阳络

107 下廉

108 外劳宫

109 人迎

110 缓解头面部 不适的穴位

110 阳白

111 目窗

112 玉枕

113 耳门

114 听会

115 耳尖

116 球后

117 瞳子髎

118 缓解腰腿部 不适的穴位

118 腰眼

119 昆仑

120 腰痛点

121 十七椎

122 承扶

123 腰阳关

124 改善月经不调

124 维道

125 蠡沟

126 曲泉

127 带脉

128 曲骨

129 次髎

130 改善皮肤不 适的穴位

130 风市

131 百虫窝

132 督俞

133 缓解呼吸道 不适的穴位

133 定喘

134 俞府

135 璇玑

136 化痰、消肿、 减肥的穴位

136 滑肉门

137 复溜

138 天枢

139 提高睡眠质量

139 极泉

140 少海

141 安眠

142 专题 常用保 健穴位速查表

第四章

双穴合用效果佳

144 十二经络穴位 配伍

144 腕骨+通里

146 丘墟+蠡沟

148 冲阳+公孙

150 太白+丰隆

152 太渊+偏历

154 阳池+内关

156 神门+支正

158 太冲+光明

160 太溪+飞扬

162 大陵+外关

164 合谷+列缺

166 京骨+大钟

168 八脉交会穴 配伍

168 公孙+内关



170 列缺+照海

172 后溪+申脉

174 足临泣+外关

176 脑部病症

176 头临泣+人中

178 百会+涌泉

180 哑门+风府

182 阳陵泉+风市

184 支正+劳宫

186 神庭+身柱

188 厉兑+隐白

190 头面部病症

190 太渊+鱼际

192 手三里+三间

194 液门+小海

196 少商+然谷

198 风池+率谷

200 头维+攒竹

202 阳谷+解溪

204 睛明+攒竹

206 角孙+丝竹空

208 翳风+听宫

210 迎香+印堂

212 风门+迎香

214 心胸部病症

214 间使+内关

216 神门+少冲

218 膻中+巨阙

220 丘墟+阴陵泉

222 乳根+少泽

224 前谷+乳根

226 腹部病症

226 期门+至阳

228 肝俞+胆俞

230 天枢+公孙

232 承浆+带脉

234 筑宾+大敦

236 日月+意舍

238 照海+支沟

240 悬钟+阴谷

242 水分+阴交

244 胃俞+肝俞

246 阳池+太溪

248 生殖泌尿病症

248 关元+大赫

250 中封+曲泉

252 膀胱俞+肾俞

254 阴交+中极

256 血海+隐白

258 各种感冒及

症状

258 后溪+通里

260 大椎+曲池

262 风门+风池

264 申脉+侠溪

266 照海+大都

268 身体疲乏

268 气海+关元

270 膏肓+神阙

272 身柱+合谷

274 各种酸痛病症

274 合谷+中渚

276 肩井+肩髃

278 膏肓+神道

280 少府+曲泽

282 外关+腕骨

284 腰俞+命门

286 肾俞+大肠俞

288 环跳+委中

290 中封+足三里

292 太冲+伏兔

294 阴市+飞扬

296 阳陵泉+风市

298 其他病症

298 陷谷+阳辅

300 阳溪+曲池

302 膈俞+血海

304 颈百劳+通里

306 少海+足临泣

308 灵道+太渊

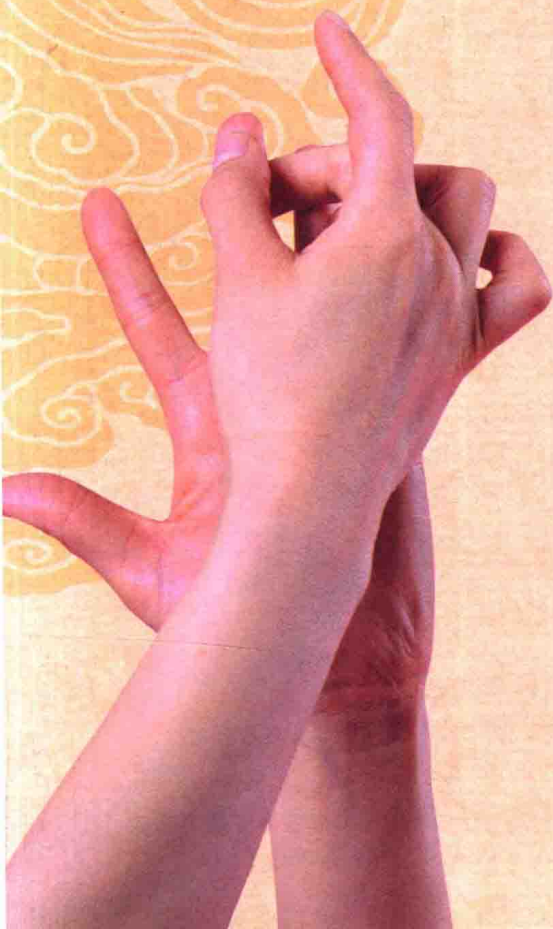
310 太白+二白

312 承山+长强

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能代替医生的诊疗与处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议应及时去医院进行必要的诊断与治疗。

不可不知的穴位及穴位疗法



了解穴位

❁ 穴位名称的由来

腧穴，古称“气穴”、“气府”、“孔穴”等，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，除“以痛为腧”的阿是穴外，均有名称。归纳起来，腧穴命名的依据及方法大致分为以下几种。

物象类命名

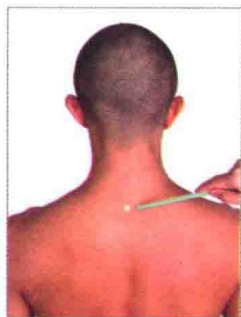
以动物名称来命名，如鱼际、伏兔等；以植物名称来命名，如攒竹、口禾髎等；以建筑物名称来命名，如天井、内关等；以生活用品来命名，如悬钟等。

自然类命名

以日月星辰来命名，如日月、太白等；以山、陵、丘、墟来命名，如承山等；以海、泽、池、泉来命名，如少海、涌泉等。

人体类命名

以人体解剖部位来命名，如腕骨等；以人体生理功能来命名，如承泣、关元等；以治疗作用来命名，如归来、交信、定喘等。



❁ 定喘穴即是以治疗作用来进行命名的穴位。

❁ 穴位的分类

人体的腧穴很多，大致可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。

十四经穴

凡归属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴，称为十四经穴。这些腧穴分布在十四经循行路线上，有固定的名称、固定的位置和归经，不仅具有调理本经病症的作用，而且能反映相关经脉及所属脏腑的病症，是穴位的主要部分。

经外奇穴

凡未归属于十四经脉，具有固定名称、位置和适应证的腧穴，称为经外奇穴，简称奇穴。这类腧穴的适用范围比较单一，多数只对某些病症有特殊功效。

阿是穴

凡既无具体名称、固定部位，又无固定主治，而是以病痛局部或反应点作为腧穴的穴位均称为阿是穴，又称为天应穴、不定穴。“阿是”源于当医生按压这个穴位时病人发出“啊”声。临床多用于痛证及某些脏腑病症。阿是穴无一定数目。

❁ 穴位与脏腑经络的关系

腧穴归于经络，经络属于脏腑，腧穴与脏腑脉气相通。脏腑的生理状况及病理变化可通过经络反映在相应的腧穴上，在体表的腧穴处进行刺激则能够“引气远入”而调理脏腑、经络的病症。

穴位疗法对人体有哪些作用

❁ 诊断功效

腧穴具有反映病症、协助诊断的作用。我国最古老的中医典籍《黄帝内经》中指出：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠”。可知，腧穴在病理状态下具有反映病症的特点，如胆囊病的患者，常在阳陵泉、胆囊等穴出现压痛感；如胃肠病患者常在足三里、地机等穴出现压痛感，有时并可在第5~8胸椎附近出现结节或软性异物。

❁ 缓解疾病功效

腧穴具有接受刺激，缓解疾病的作用。《黄帝内经》指出：“人有大谷十二分，小溪五十四名，少十二腧，此皆卫气所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”这表明腧穴不仅是气血输注的部位，也是邪气留止的处所，还是针灸防治疾病的刺激点。通过针刺、艾灸、拔罐等方法对腧穴的刺激可以疏通经络、调整气血，使其阴阳平衡、脏腑和谐，从而达到扶正祛邪的目的。

近治功效

腧穴的近治作用是所有腧穴的共同特点。也就是说，腧穴都能改善所在部位及邻近部位的病症，包

括深层及邻近组织、器官的病症。例如，眼区的睛明、承泣、四白、球后各穴均能改善眼病；耳区的听宫、听会、耳门诸穴均能改善耳病；头部的百会、四神聪等穴均可缓解头顶疼痛以及头晕、神志昏迷等症。

远治功效

远治作用指腧穴具有改善本经循行远隔部位病症的作用，有的腧穴还可以改善全身病症，这一作用在四肢、肘、膝以下的穴位尤为显著，正所谓“腧穴所在，主治所在”。例如，合谷穴不仅能改善手、上肢的病症，尤善调理头面部的病症，还可改善外感发热等症；足三里不但能调理下肢疾患，还是调理消化系统疾病的主要腧穴之一。



按摩眼周的穴位有助于缓解视觉疲劳

养生保健功效

历代医家都有关于应用腧穴强身防病的论述，体现了扶正、固本、未病先防的医学思想。近年来利用艾灸某些腧穴预防疾病更是得到了较为广泛的应用。例如，常灸足三里穴能提高机体的免疫功能，以预防感冒、流行性脑脊髓膜炎；常灸丰隆穴可以预防脑卒中；按摩眼周诸穴可消除眼肌疲劳等。

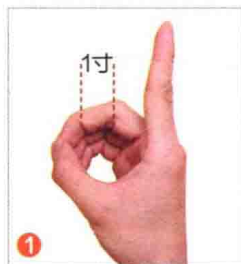
简易取穴法帮你快速找准穴位

手指同身寸法

手指同身寸取穴法又名指寸定位法，是指依据被取穴者本人手指的分寸以量取腧穴的方法。临床上分为以下三种。

中指同身寸法

以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头（拇指、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。这种“同身寸法”与骨度分寸相比偏长，只适用于小腿部和下腹部（图①）。



中指同身寸法



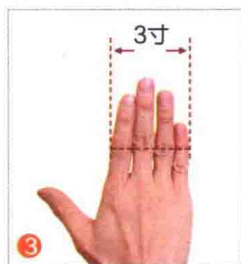
拇指同身寸法

拇指同身寸法

被取穴者将大拇指竖起，以拇指的指关节宽度作为1寸（图②）。

横指同身寸法

◎三指横寸法。被取穴者将食指、中指、无名指并拢，以其中指中节横纹为准，其三指的宽度作为2寸。



横指同身寸法

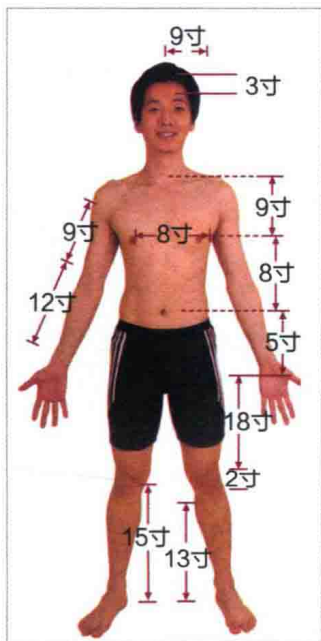
◎四指横寸法。被取穴者四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为3寸。此法常用于四肢部及腹部取穴（图③）。

目横寸法

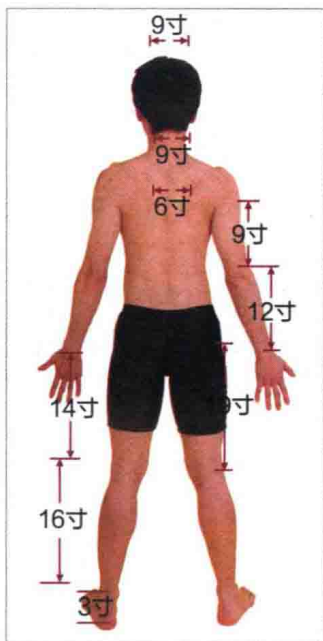
以被取穴者的目内眦角至外眦角的距离作为1寸。

骨度分寸法

骨度分寸取穴法，古称“骨度法”，是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，并依其



骨度分寸法——正面



骨度分寸法——背面

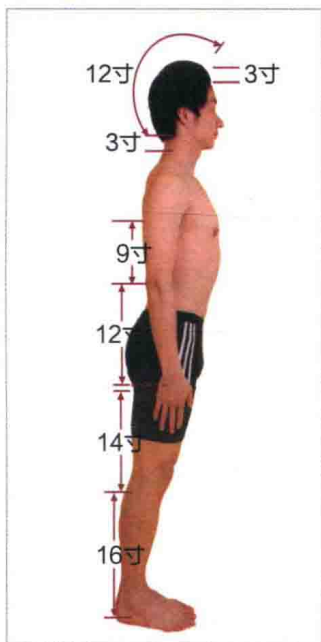
比例折算出分寸，作为腧穴定位的方法。一般将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等份，每一等份为1寸，十等份为1尺，以此作为定穴的依据。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。

● 体表标志法

体表标志取穴法是以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法。体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

◎**固定标志**。固定标志是指人体中由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。例如，腓骨小头前下凹陷处取阳陵泉；第2骶后孔中取下；腓肠肌肌腹下尖角凹陷处取承山；两眉之间取印堂；两乳头连线中点取膻中；脐中央取神阙。

◎**活动标志**。活动标志是指人体各部分的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等体表标志。例如张口取耳门、听宫、听



● 骨度分寸法——侧面